



CONHEÇA MAIS SOBRE A...

DANÇA DO VENTRE



A Milenar Dança do Ventre

A dança do ventre é marcada pela sensualidade, domínio dos movimentos do corpo e resgate do feminino.

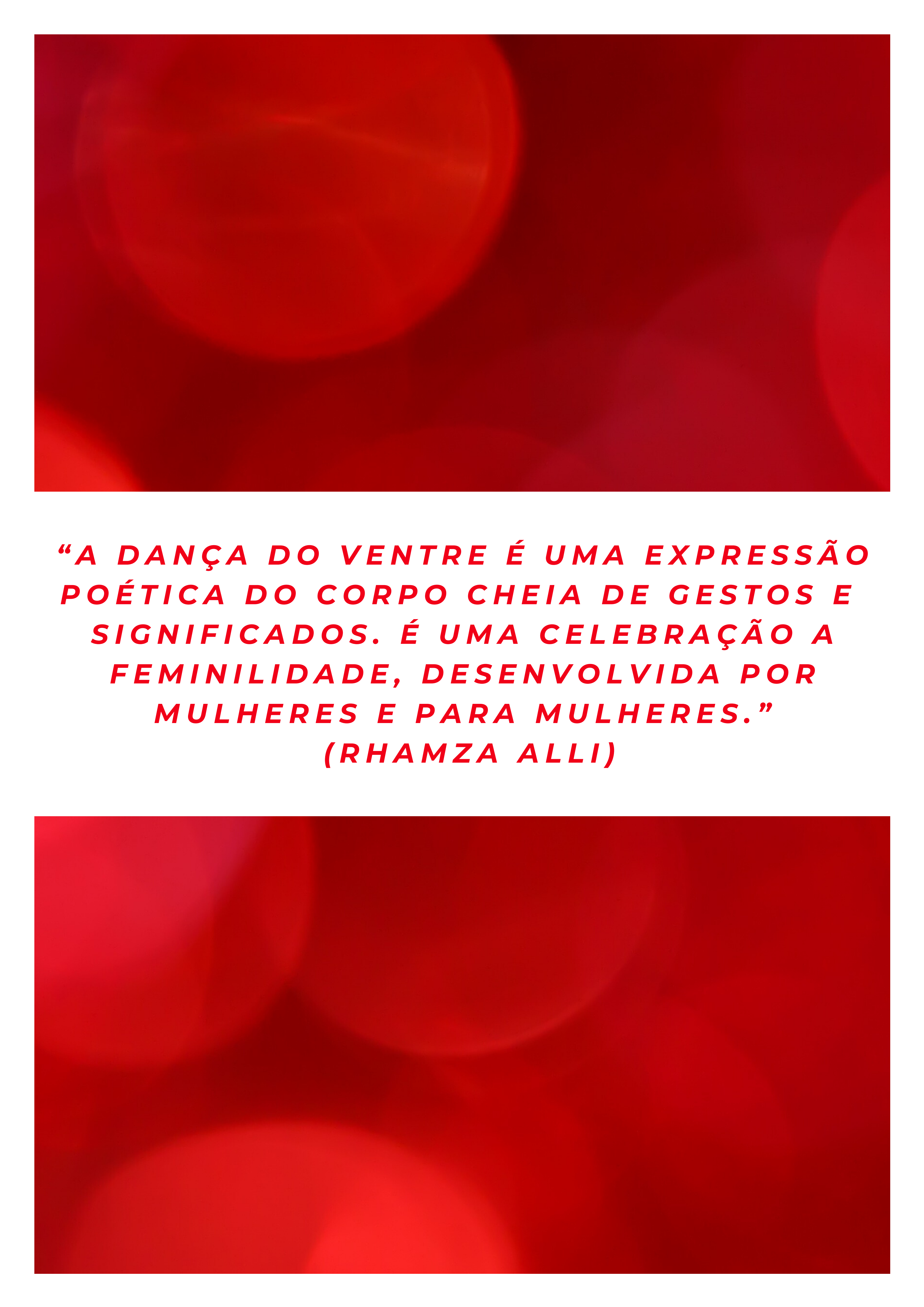
Essa dança milenar de origem egípcia recebeu influências de diversas culturas que foram acrescentando detalhes como véus e lantejoulas a sua performance.

Seus movimentos praticamente formam um espetáculo que chama atenção e desperta várias sensações.

Ao se transformar em um grande espetáculo a dança do ventre ganha inclusive espaço nos cinemas, teatros, shows e eventos comemorativos. Essa modalidade também pode ser percebida inclusive na vida a dois aumentando a sensualidade e a autoconfiança da mulher.

Seus movimentos de vibração, ondulação e contração também ajudam a preparar os músculos para o trabalho de parto e aliviar dores menstruais. Existem diversos benefícios ao praticar a dança do ventre e falaremos sobre isso.





***“A DANÇA DO VENTRE É UMA EXPRESSÃO
POÉTICA DO CORPO CHEIA DE GESTOS E
SIGNIFICADOS. É UMA CELEBRAÇÃO A
FEMINILIDADE, DESENVOLVIDA POR
MULHERES E PARA MULHERES.”
(RHAMZA ALLI)***

DANÇA DO VENTRE COMO RESGATE DO FEMININO

Existe um poder profundo na dança do ventre que envolve fertilidade, maternidade, autoestima, desenvoltura com o corpo e maternidade.

A dança do ventre proporciona a mulher um despertar sobre sua essência e sua parte física, permite explorar os movimentos do corpo e abraçar sua sensualidade trabalhando inclusive sua autoaceitação.

Essa atividade proporciona relaxamento e exercita o corpo e a mente.

Uma dança que permite integrar essas três dimensões da alma feminina:

- CORPO
- MENTE
- ESPÍRITO



Todos os perfis de mulheres podem praticar a dança do ventre e aproveitarem os benefícios físicos e emocionais dessa atividade.



É fundamental se atentar a postura corporal, pois fazer os movimentos de forma incorreta pode causar sérios danos à coluna.



O Quadril é a verdadeira harpa eólica que vibra e responde a qualquer som, por mais tênue que seja, e jamais deve ser tangida grosseiramente.




Benefícios

Benefícios Físicos

- *Reduz a gordura localizada*
- *Tonificação da musculatura de forma gradual*
- *Preparação para ao parto*
- *Postura correta e confortável*
- *Aumenta a elegância*

Benefícios Psicológicos

- *Maior autoestima e autoconfiança*
 - *Reduz o estresse*
 - *Aumenta o bem-estar*
 - *Aumenta a desinibição*
 - *Proporciona o relaxamento mental/ diversão*
- 

Aqui no Instituto Anandah estamos preparados para te atender! Temos profissionais e estruturas feitas com todo cuidado e carinho que merece.

Aproveite as dicas e se permita experimentar a dança do ventre seu corpo e mente agradecem e nós ficamos felizes por isso.

**Clique Aqui
Para Agendar**



www.institutoanandah.com.br
(61) 3046-1890 / 98106-5501